

中学生 心理健康 导读

● 钱源伟 主编

中国建材工业出版社

中学生心理健康导读

主 编 钱源伟

副主编 郭继东 王 逸

赵洁慧

中国建材工业出版社

(京)新登字 177 号

图书在版编目(CIP)数据

中学生心理健康导读/钱源伟主编.-北京:中国建材工业出版社, 1995.5

ISBN 7-80090-383-4

I. 中… II. 钱…

中学生-心理卫生-健康教育 N.G479

中国版本图书馆 CIP 数据核字(95)第 03705 号

中学生心理健康导读

主 编 钱源伟

责任编辑 米惠兰

中国建材工业出版社出版

(北京百万庄国家建材局内 邮政编码 100831)

新华书店北京发行所发行 各地新华书店经售

北京景山学校印刷厂印刷

*

开本:787×1092 毫米 1/32 印张:15 $\frac{5}{8}$ 字数:350 千字

1995 年 5 月第 1 版 1995 年 5 月第 1 次印刷

印数:1—10 000 册 定价:8.80 元

ISBN 7-80090-383-4/G·41

《中学生心理健康教育》

内 容 简 介

本书为面向中学生群体进行心理健康指导的读本。可用作心理健康指导课的教材。全书含 12 篇 60 课,依次为:青春成长、智力开发、学习策略、人际交往、心灵沟通、情感调适、走出阴影、障碍超越、情操陶冶、休闲情趣、娱乐时尚、人格完善等。主编上海师范大学钱源伟副教授,撰稿者均为高校、教育学院的专业教师以及中学校长、教导主任。他们以丰富的教育实践活动为依托,逼近现实,追踪热点,拓展视野,多角度、全方位地剖析中学生各种心理现象的成因、运作机制及其调适技巧,并附有 30 种心理量表供学生自测。内容生动、资料翔实、文笔清新,具有很强的可读性与科学的操作性,对当代中学生能起到沟通心灵、启迪智慧、激发情趣、健全人格的作用。本书读者对象主要是中学生,包括中专、技校、职校生。相信每一位关心中学生心理健康成长的教师、家长也能从中得到有益的启示。

《中学生心理健康导读》

编辑委员会

主 编 钱源伟

副主编 郭继东 王 逸 赵洁慧

编 委 葛暑芳 廖先之 李首民 杨 烨

吴庆琳 詹惠文 任 宁 方宇芬

袁丽彬 王顺妹 朱 琦 张莹晶

序一

每一位教师或家长，都莫不希望自己的学生或子女能够健康地生活、健康地学习、健康地成长、健康地发展！每一个青少年也都对自己抱有此种不算奢望的奢望。“健康”，是一个多么富有魅力而令人“心向往之”的字眼啊！

但长期以来，人们对健康的理解是相当偏狭的，即把它仅仅理解为身体健康：一个人只要身体强壮，不生疾病，便算是健康的了。值得庆幸的是，这一偏狭的健康观念已逐步改变。世界卫生组织对健康所作的界定是：“健康是生理、心理和社会完全安宁的状态，不只是没有疾病而已。”很明显，所谓健康，应包括生理（身体）健康、心理健康和社会健康三个方面。而且，在我看来，在这个健康系列中，三种健康固然都很重要，但心理健康却具有核心的地位与作用。也就是说，不仅心理健康可以影响生理健康和社会健康，更为重要的是，失去了心理健康，则生理健康与社会健康也就失去了其应有的意义。这样看来，在学

校和家庭中,为了有效地对下一代进行健康教育,就应当特别重视他们的心理健康。这可以说是健康教育的核心或关键。

那么,怎样才能做到上述的这一点呢?我以为,《中学生心理健康导读》一书则给教师、家长以及青少年作出了很好的回答:只要人手一册,认真去读,必将从中获得不少有益的启示。

本书由 12 篇 60 课组成,各篇均分为 5 课。依次为:青春成长、智力开发、学习策略、人际交往、心灵沟通、情感调适、走出阴影、障碍超越、情操陶冶、休闲情趣、娱乐时尚、人格完善等。可以说,它涉及到了中学生的生活、学习、成长与发展的各个方面,内容十分丰富。这可以说是本书的一大特色。

本书的另一大特色是,由于撰写者均为高校、教育学院的教育学或心理学教师,以及中学校长和教导主任等,所以,他们能以丰富的教育实践为依托,逼近现实,追踪热点,拓展视野,多角度、全方位地剖析中学生各种心理现象的成因、运作机制和调适技巧,并附有 30 种心理量表供学生自测。只要一册在手,可以无师自通。

本书还有一大特色,这就是:内容生动,资料翔实,文笔清新,条理明晰,具有很强的可读性与可操作性。只要认真导读,必能对当代中学生起到沟通心灵、启迪智慧、激发情趣、健全人格的作用。

主编钱源伟副教授既是我的学生,又与我同事;他虚心好学,年轻有为,青出于蓝而胜于蓝。故乐为之撰“序”,聊表我的欣慰之情。

燕国材

1995 年 2 月 15 日于

上海师范大学

序二

青少年是国家的未来,民族的希望,培养和教育他们,是社会主义建设的基础工程,也是广大人民群众的希望与心愿。在当前深化改革,扩大开放,加快社会主义现代化建设步伐的新形势下,如何有效地引导青少年正确认识社会、人生,增强民族自尊心、自信心,树立为振兴中华而奋斗的理想,培养他们良好的道德品质,如何指导他们在观念、知识、能力和心理素质等方面尽快适应新的要求,这是学校德育面临的新课题。近年来,广大教育工作者在这方面作了很多有益的尝试,并取得了可喜的收获。钱源伟同志主编的《中学生心理健康导读》一书的问世,就是一个明证。这本书为我们探索如何引导青少年进行自我教育提出了一个新的思路,作者做了一件十分有意义的工作。

这本书内容丰富,材料翔实,语言生动,形式活泼,全书自始至终贯穿了一条红线,这就是教学生学会怎样做人。概括起来,有以下几个特点:

第一,贴近青少年的精神生活。全书针对性强,能突出青少年的年龄特征和个性特点,所提出的六十个问题,从他们学习生活中的疑虑,到生理变化中的困惑、心理上的自我悦纳,无不是青少年在成长过程中普遍遇到的、急需帮助指导的问题,此书解答了他们“成长中的烦恼”。

第二,具有浓厚的时代气息。本书能紧紧抓住青少年中的热点问题,把它放到社会大背景下从理论上进行分析,引导他们认识时代的要求,澄清似是而非的观念,提高价值取向的层次,使之懂得“世界需要热心肠”,要“弘扬真善美”,为未来“播种希望”,焕发“理想之光”。

第三,谈心中道出人生哲理。本书不是板着教师爷的面孔进行道德说教,而是与青少年促膝谈心,在娓娓言谈话语之中,晓之以理,动之以情,有如面对一个知心朋友,“放我的真心在你的手心”,在情感交融中发现“心灵深处有亮色”,把握“创造生命的辉煌”的至明哲理。

第四,充满信任与鼓励。发扬优点克服缺点,以正面教育为主,这是德育的一条基本原则。此书正是从这一精神出发,引导学生“与自卑道别”,“勇敢直面挫折”,鼓励他们“找回健康的自我”,在生活中充分施展自己的聪明才智,为社会作贡献。

这本书有如此特色,与作者们的扎实理论功底和丰富的实践经验是分不开的。从某种意义上说,它正是作者对青少年的深切了解和心灵上的沟通结出的硕果。

苏霍姆林斯基说,唤起人实行自我教育的教育,才是真正的教育。这本书正是体现了这一宗旨。

古人伏

1995年2月15日于上海师范大学

前言

在中国大地上，活跃着一个庞大的群体，那就是拥有五千万个同龄伙伴的中学生群体。年轻的中学生朋友们，在世纪之交的旋转舞台上，你们将逐渐成为祖国新一代的栋梁。花季时节、青春年华，你们在当代文明的沐浴下成长，你们有数不尽的欢乐，也有道不完的烦恼；你们有获得成功时的喜悦，也有遭遇挫折后的沮丧；你们不时追求纯真、潇洒，你们更不断创造新奇、辉煌；你们尤如火红的旭日，心中涌动着赤诚、炽烈、奔放，这就是当代中学生的心理风貌。

本书将多角度、全方位地逼近中学生的现实生活，追踪热点，扫描现象，系统而有针对性地揭示中学生成长中的各种心理品质的形成规律及其特征，这将有助于推动中学生的社会化和个性化进程，将有助于消除中学生的种种困惑。

作为新一代中学生，你们在积极思考，但尚有很多的迷茫；你们在认真选择，但仍经常步入误区；你们在努力创造，但依然显露稚嫩

莽撞。我们理应给予你们更多的理解，而少一点指责；给予你们更多的鼓励，而少一点限制。当你们慷慨激昂指点江山的时候，愿你们融注进更多的社会责任感、参与感，而不再是旁观者；当你们在中、西文化冲突背景下处于两难境地时，愿你们更多地把握科学的辩证思维，寻找民族精神与时代精神交汇的契机，而不再是顾此失彼；当你们充满浪漫的理想色彩走向社会时，愿你们更多地贯穿进勤奋、严谨、坚毅的务实精神，而不再是一遇挫折就毫无心理承受力。

愿本书能激起中学生朋友的共鸣，愿你们在青春碧绿的原野上播种希望，以健康的心理投身社会，拥抱明天！

钱源伟

目 录

前言

序一

序二

一、青春成长篇

青春在轻轻敲门	(1)
开眼看世界	(8)
觉醒的自我	(17)
第二次断乳	(23)
萌动的青春情	(30)
自测量表	(37)
• 心理成熟度自测量表	(37)
• 行动倾向性自测量表	(38)

二、智力开发篇

让精神聚焦	(41)
熔炼敏锐的双眼	(49)
扩展你的大脑空间	(53)
漫步想象王国	(60)
转动思维的魔方	(67)
自测量表	(75)
• 注意力自测量表	(75)

• 记忆力自测量表	(76)
• 观察力自测量表	(81)
• 思维敏捷性自测量表	(84)

三、学习策略篇

学法探幽	(90)
与星形结构接轨	(97)
书山觅佳径	(104)
复习有学问	(112)
从容应对考试	(118)
自测量表	(125)
• 阅读习惯自测量表	(125)
• 学习方法自测量表	(126)
• 考试焦虑度测验	(127)

四、人际交往篇

架起交往的桥梁	(130)
放我的真心在你的手心	(137)
一样的你我	(142)
做一个纯情的你	(149)
填平岁月的沟壑	(155)
自测量表	(162)
• 测测你的人缘	(162)
• 交往能力自测量表	(163)
• 代沟测验	(165)

五、心灵沟通篇

你的父母在远方	(167)
用爱撑起一个家	(173)
恋巢小鸟要高飞	(180)

心灵深处有亮色.....	(188)
远眺职业地平线.....	(194)
自测量表.....	(201)
• 心理适应能力自测量表.....	(201)
• 应付逆境能力自测量表.....	(202)

六、情感调适篇

花季时节的情愫.....	(204)
驱散忧郁的阴云.....	(210)
同在欢乐的晴空下.....	(217)
云淡风轻去怒气.....	(223)
挥洒自如凝真情.....	(230)
自测量表.....	(237)
• 乐观测验.....	(237)
• 测测你的易怒程度.....	(239)

七、走出阴影篇

与自卑道别.....	(242)
向羞怯挑战.....	(248)
化妒嫉为警策.....	(254)
勇敢直面挫折.....	(260)
笑对成长的烦恼.....	(266)
自测量表.....	(274)
• 自卑心理测验.....	(274)
• 羞怯心理测验.....	(277)
• 测测你的气量.....	(279)
• 测测你的耐挫能力.....	(282)

八、障碍超越篇

学习从来无坦途.....	(285)
--------------	-------

抹去心灵的尘埃.....	(292)
冲破自我中心的怪圈.....	(299)
你我皆凡人.....	(306)
找回健康的自我.....	(312)
自测量表.....	(320)
• 心理健康自测量表	(320)

九、情操陶冶篇

真我的风采.....	(323)
为节俭讴歌.....	(330)
弘扬真善美.....	(336)
播种希望.....	(344)
理想之光.....	(351)
自测量表.....	(359)
• 个人修养自测量表	(359)
• 社会性成熟自测量表	(360)

十、休闲情趣篇

书中自有真情趣.....	(365)
乐海徜徉.....	(371)
七彩世界悟真谛.....	(379)
心灵手巧话劳作.....	(385)
回归大自然.....	(392)
自测量表.....	(398)
• 测测你的音乐天赋	(398)
• 美感自测量表	(401)

十一、娱乐时尚篇

玩乐之中显智慧.....	(405)
--------------	-------

穿透流行的光环.....	(411)
星河梦寻.....	(417)
与运动结缘.....	(423)
展现高品位的青春美.....	(431)
自测量表.....	(438)
• 健美素养自测量表	(438)
• 测测你的生活节奏	(439)
十二、人格完善篇	
创造生命的辉煌.....	(441)
磨砺坚韧的意志.....	(448)
世界需要热心肠.....	(453)
共度潇洒人生.....	(459)
锻铸完美的人格.....	(465)
自测量表.....	(474)
• 进取心理自测量表	(474)
• 意志品质自测量表	(475)
• 测测你的宽容度	(478)
心理自测量表资料来源.....	(480)
后记.....	(481)

一、青春成长篇

青春在轻轻敲门

王逸

昨天，我们还在一起玩着捉迷藏的游戏；昨天，我们还依偎在父母身边撒娇任性；昨天，我们还在羡慕着高年级同学成熟的风采。而今天，我们却开始孤芳自赏为自己青春的胴体而惊讶；今天，我们开始背着父母打开日记叙述自己心灵深处的每一丝悸动；今天，我们开始用自己的眼睛来重新发现自己与他人……一切都开始改变，仿佛一夜之间，我们如同被施了魔法一般地开始意识到自己的成长。那是青春的魔力啊，听，青春正在轻轻地敲门。

青春的脚步惊醒懵懵然的少年，赫尔岑在《一个青年人的回忆录》中曾写道：“当一个孩子意识到自己成为少年人并第一次要求在一项人类的活动中参加一份的时候，那可真是人生中美妙的时刻，活力沸腾着，心脏猛跳